

5 pigespejdertips: den gode samtale om krop og pubertet

Her finder du 5 pigespejdertips til den gode samtale om krop og pubertet. De 5 pigespejdertips er udarbejdet af et webinar, der drejede sig om at blive klædt på til den gode samtale om krop og pubertet med deres pigespejdere. Du kan gense webinarret på pigespejder.dk

Unge er optagede af at være "helt almindelige"

Puberteten starter i dag allerede i 8-14 års alderen. Særligt at være "helt ligesom de andre" optager meget unge i den alder, og de vil gerne passe ind. Kropsidealer fylder, og køn er mere flydende end tidligere.

Vær proaktiv – eksempelvis med et bind-møder før store lejre

Nysgerrighed og at prøve sig frem i fællesskab giver mulighed for, at unge føler sig tryggere ved at tale om eksempelvis menstruation. Et godt eksempel fra en lokal gruppe på at være proaktivt var et bind-møde, som er med til at skabe rum for at kigge på bind, prøve dem af, se, hvad de kan, og sammen blive trygge.

Meta-kommunikation

Kan være et vigtigt redskab til den trygge samtale. Når man italesætter, hvad der sker og bliver sagt mellem linjerne, kan man sammen forme det rum, der er rart for alle at være i. Eksempelvis at italesætte, at spejderne har forskellige aldre, og at der kan være forskellige erfaringer, som man har eller ikke har gjort sig.

Unge er kompetente aktører

Og de vil gerne være med til at forme et trygt rum for alle. De vil også gerne spørges til råds og være medbestemmere i aftaler og snakke. Så stol på, at de kan være med til at forme en samtale om krop og pubertet godt og sikkert.

Aktiv lytning og accept

Der kan være samtaler, som er svære at have, og det er helt okay at mærke efter som leder og derfra vurdere, om det er en samtale, du kan hjælpe med. Hvis sådan en samtale skulle opstå, er et godt råd at lytte til den unge og fortælle dem tydeligt, at det er godt, at de er kommet til dig, og at du vil hjælpe dem videre med samtalen hos nogle andre.